



IT'S A SHORTCUT!

目指せ、
パーフェクト
ショット!

1st
Part

THREE MAJOR FUNDAMENTALS



唯一「動く」重要ポイントの
最新エッセンス

グリップを 極める!



3大ファンダメンタルの中でもっとも重きが置かれるのが、
キューを真っ直ぐにストロークする際に唯一大きな動きを行う
キューアームと実際にキューを握るグリップ。
システムティックに定められたグリップの握り方、
実際にストロークする際の働かせ方を徹底的に掘り下げる。

YUTAKA FUKUDA

福田豊(ふくだ・ゆたか)

1972年8月18日生まれ。日本人として唯一の世界プロフェッショナルビリヤード・スヌーカー連盟(World Professional Billiards and Snooker Association)公認コーチ。20歳にしてJPBA入りを果たした後、2年で退会の後にイギリスへと語学留学。その間にスヌーカーと出会い、99年に帰国して『全日本スヌーカー選手権』で優勝。2015年から昨年まで再びJPBAに在籍し、プレイヤーとして活動を続ける一方で、コーチとしてもビギナーからプロ選手まで、多くの後進を育ててきた。通称『ジャパニーズ・ドラゴン』。



INTRODUCTION

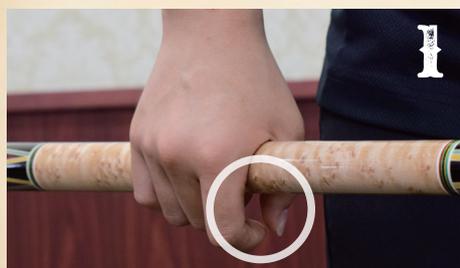
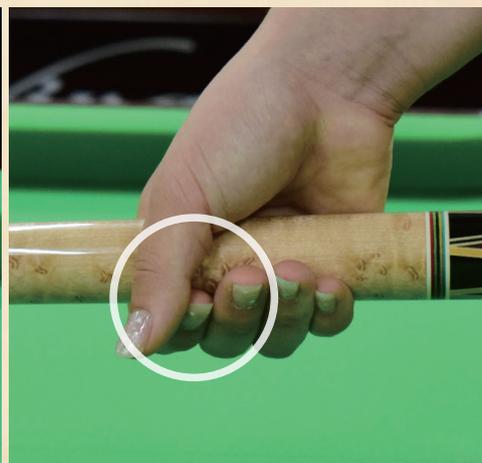
私がブリッジ、グリップ、スタンスというビリヤードの「3大ファンダメンタル」の中で一番重きを置いているのが、グリップである。もうグリップ教の信者とも呼ばれるくらい信奉している。

私の最初のコーチである、タイのデチャワット・プーンジェンから始まり、バリー・スターク、そして最近ではニック・バローなど世界に名を馳せるトップコーチから、様々な視点観点からの教えを得て、さらにそこから良いエッセンスだけを取り入れ、現在も研究段階ではあるが、私なりに間違いのない部分だけ切り取って紹介していく。それでも結構な量になってしまうと思うので、覚悟して付いてきてもらいたい。

さて、本誌9月号で一番簡単に基本的なグリップの形を紹介したが、ここで改めておさらいするとともに、幾つか初級者が陥りやすい間違いを上げることから始めよう。

一番簡単に基本的なグリップ

テーブルの上にキューを置き、利き手でキューのグリップ部分のセンターを上から拾い上げる。この時、親指から人差し指にかけてのVゾーン（これを「グリップのVゾーン」という）の頂点がキューの丸みの頂点と一致するように気を付けること。持ち上げた時、親指と人差し指の先が軽く触れ合うように握ることができていれば完成だ。



初級者が陥りやすい間違い

- ① 親指と人差し指が離れている
- ② 5本の指のどれかがキューから離れている
- ③ 三日月が見えている
- ④ 拳が大きく傾いている
- ⑤ 手首が内側に折れて親指と人差し指のVゾーンが傾いている
- ⑥ 手首が外側に折れて親指と人差し指のVゾーンが傾いている

この6つは初級者の内は簡単に直すことができるので、癖が付いてしまう前に正しく直してしまおう。また、この6つ全てが、キューを水平に真っ直ぐ動かす妨げになるので、中上級者でも気になる場所があれば、長年同じミスを続ける原因になり得ているため、チェックしてほしい。

GRIP TENSION

この6つの間違いがないことを前提に話を続けよう。
きっと貴方は前ページで紹介した写真のようにシンプルかつ自然な形でキューを握れていることだろう。

この形ができたら最後にもう1つだけチェックしてもらいたいことがある。

それはグリップテンションだ。当然のことながら、構えた時にキューがグリップから落ちてしまうような緩さではいけない。逆に手の甲の血管が浮き出るほど強く握りこんでもいけない。ワールドスヌーカー推奨のグリップテンションは「小鳥を逃がさないように、なおかつ小鳥を殺さないように」である。伝わらそうか？実際に小鳥を握ったことがある人は少ないと思う（私はあるが……）ので、補足する。

ショットスピード1～3の場合には、本当にキューが落ちるギリギリのグリップテンションでも良いだろう。

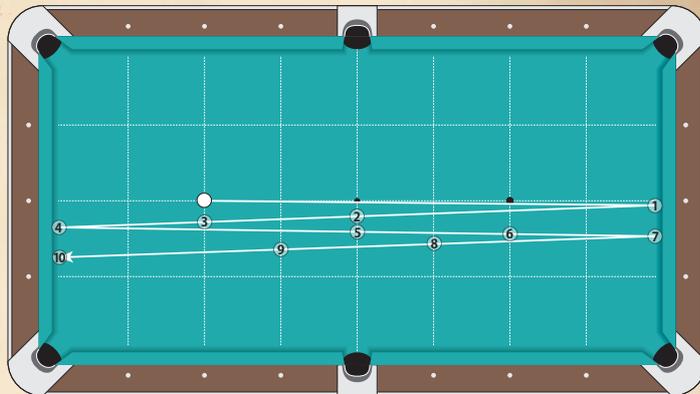
ショットスピード3～6くらいが最もゲームで使う範囲で個々の差が出そうだが、鳥は絶対に死なない強さで、釘をハンマーで打ったことがある方なら安全に釘が打てるグリップテンションだ。他にも私の場合で例えるなら、ゴルフやテニスのグリップテンションも3～6くらいだし、ルアーフィッシングで魚をかける時のアワセもこの加減の範囲内にある。

そして、ショットスピード7～10、さらにはブレイクショットの場合は相当しっかり握り込むが、鳥はギリギリ生きているテンションだ。

ここで貴方のイメージに加えて貰いたいのは、目いっぱい握り込んで限界を超えるようなグリップテンションは即コントロールを失うので使えないということだ。あくまでも自身のコントロールできるグリップテンションの範囲内でキューをスイングすること。

英語では「Under control」と言うが、テーブル上で起きる全ての出来事をアンダーコントロールすることが貴方の目標である。

ショットスピードの例



グリップテンションの例



Information 1

ビリヤードの3大ファンダメンタルと、実際のショットを高い精度で安定させていくための方法について、福田豊コーチが、これまで日本では発表されていなかったワールドスタンダードなメソッドを用いて、実技指導を交えながら詳細に解説していく、インストラクションDVDシリーズの第1弾が『ザ・パーフェクトビリヤード～究極のファンダメンタル編～』。本特集で紹介しているグリップ、ブリッジ、スタンスの「形」と働かせ方を中心に、世界一を目指して福田コーチの指導を受けている谷みいなさんへの実技指導を交えながらわかりやすく解説しています(詳しくはP134～135へ)。



GRIP WORK

グリップの形とテンションが整ったところで、このグリップで実際にキューをどうやって操作するかを説明していこう。

まずは、1番簡単なグリップでテーブル上にあるキューを拾い上げる。この時、いつもグリップするところと同じ場所を持つてほしい。次に、**①**キューを立てて腕を真っ直ぐに伸ばし、**②**逆の手でキューを真っ直ぐ自分の体側に倒す。この時、グリップのVゾーンの頂点、キューの丸みの頂点が真上来るように注意して、グーツと倒す。

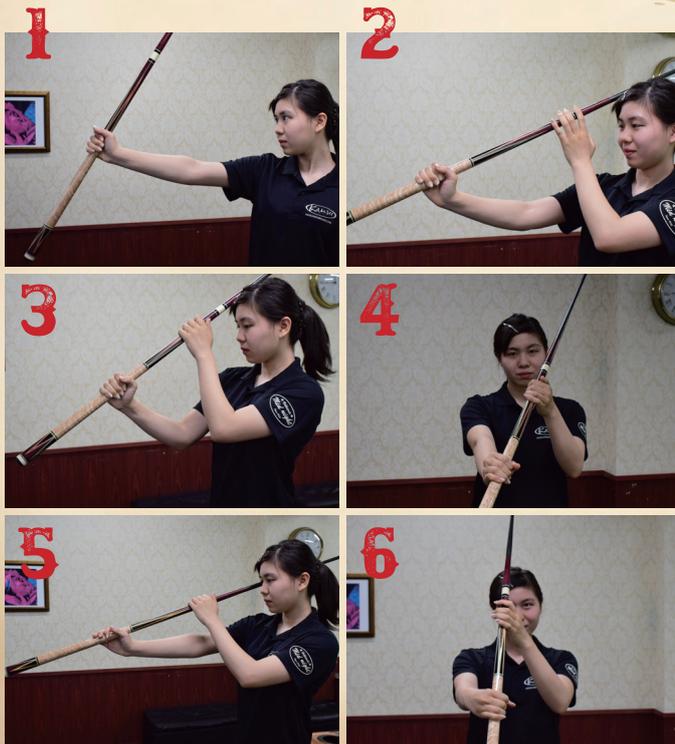
大体シャフトが頭に付くくらい倒せれば良い。一番倒れたところのグリップの形がテイクバックの頂点の時の形になる。**③**そこから真っ直ぐゆっくり中指と薬指（トリガーフィンガー）で握り返す。この時、キューが真っ直ぐ最短距離で立ち直るように操作してほしい。そして最後に**④**手首を少しだけ傾けてキューを先ほどとは反対側に倒す。

この動きが、キューが最短距離で真っ直ぐテイクバックできて、ロスなくフォロースルーからフィニッシュを迎えられる唯一の操作方法なのだ。これ以外の動きは必ずどこかにロスが生じている。

グリップワークを覚える



初級者が陥りやすい間違い



ここでも初級者が陥りやすい間違いをいくつか挙げておくので写真でもチェックしながら正確な動きを覚えてもらいたい。

- ①** 逆の手を使わず、手首を曲げてキューを倒してしまう。
- ②** 握りが弱すぎて手首が折れてしまい、グリップが開かない。
- ③** キューを倒す時に肘も一緒に曲げてしまう。
- ④** キューを倒す時、斜めに倒してしまう。
- ⑤** キューを倒す時に親指と人差し指が離れてしまう。
- ⑥** キューを握り返す時に手首を曲げてしまう。
- ⑦** 小指が立ってしまう。

上記の間違いが1つでもあると今後の上達に悪影響をもたらす原因になるので、今のうちに直しておこう。

SNAP WORK

いくら正しい形にグリップできて、完璧なラインでキューが真っ直ぐ操作できても、スイングスピードが付いてこないとキューは正しくキューボールを打ち出すことはできない。それにはショットスピードもアンダーコントロールしなければならないのだ。

以前スヌーカーの元世界チャンピオンのステーブン・ヘンドリーが「ビリヤードのショットとは一輪車で綱渡りしながらジャグリングをするようなものだ」と言っていたが、まさにショットの刹那に同時に多くのことを制御しないと行けないので、あながち大げさではない表現だと思う。

話がそれだが、ショットスピードをコントロールする、そしてキューを自在に操る源。それが「スナップワーク」だ。

先ほどのグリップワークで美しいテイクバックの形を作ることができただろう。そこからフォワードスイングをトリガーフィンガーで始動させる。同時にスナップワーク開始となるのだが、スナップワークの動きは普段様々な場面で登場する動きと同じである。

決してビリヤード特有の動きではないのだが、文章だけで表現する語彙力を私が兼ね備えていないので、それらに助けを借りたいと思う。まずはワールドスヌーカー推奨のスナップワーク表現、それは「釘を打つ動作」だ。

もし貴方が成人男性なら多分釘の1本や2本打ったことがあるかもしれないが、最近の私の生徒たちはほとんど釘なんか打ったこともなければ、ノコギリで木を切ったこともない。もし、貴方が釘を打ったことがあってこの表現でキュースピードが出たら……おめでとうございます。

もう1つ紹介させてもらおう。これは私のビリヤード教室でも採用している方法で、フラフープを使ったやり方だ。フラフープを腰で回すのではなく、真っ直ぐ投げると同時にバックスピンをかけて自分の所に戻す。これができる貴方はビリヤードのスナップワークもできている。

どうだろう？ 貴方のイメージに合ったスナップワークは見付かっただろうか？

もし、ピンと来なかったとしてもぜひ試してみしてほしい。必ずどちらかは機能してくれるはずだ。どれもダメな場合は私のレッスンに来てもらえれば、責任をもって何とかしよう。

[釘を打つ]



[フラフープを投げる]



[フラフープでのスナップワーク]



まず1番簡単なグリップで正しくフラフープを握る。キューより細いので三日月が出てしまうがトリガーフィンガーで持てれば問題ない。

次にテイクバックでフラフープを後ろに引く。細くて軽いのでキューほどグリップを開かないでテイクバックが大きく取れる。そして、フラフープを遠くに大きく前方に飛ばして、強いバックスピンをかけて戻ってくるのだが、その動きをすることで、勝手にグリップを柔らかくしなやかに使おうという意識が生まれるだろう。

はい、賢い貴方はもうお気づきでしょう……ビリヤードと同じなのである！

テイクバックの頂点でタメ（ポーズ）を作って一気にスナップを効かせてフラフープにバックスピンを掛けつつ前に真っ直ぐ投げる。この時の意識も全くビリヤードと同じだ。

ビリヤードでは、スピンを掛けつつオブジェクトボールのインパクトポイントに正確に打ち出さなくては行けない。フラフープでの練習では、さらにスピンの十分にかかってないと自分の所まで戻って来ないし、スピンをかけすぎると距離が出ない。そのコントロールも練習すれば、イメージ通りに投げられるようになり、スナップワークが身に付いていくので、ぜひトライしてほしい。

TRIGGER FINGER

ここで少し説明が前後してしまったが、トリガーフィンガーについて詳しく説明したい。

トリガーとは英語で「誘発するもの、きっかけとなるもの」とあるが、けん銃の引き金をトリガーとも言う。ビリヤードでのトリガーもまさにけん銃の引き金を引くイメージである。

ファイナルテイクバックの頂点でタメ（ポーズ）を作り、狙いを定めてトリガーを引く。

さて、問題は「どの指で引くか？」だ。

けん銃やライフルでは人差し指だが、ビリヤードでは中指か薬指になる。なぜかというと、腕をぶらんと下げた時に腕の延長上に伸びているのがこの2本であり、人差し指と小指は腕より外側にあるので必ずバランスに欠ける（親指はトリガーフィンガーになりえないので除外）。

1つ例を挙げると、人差し指1本で水が入ったバケツをぐるぐる上下に回して、遠心力で水がこぼれないようにキープしようとする。人差し指1本だとバランスが悪いので、上手くテクニックを使ってバランスを取ればできなくはないが、非常にやりづらいはずだ。

一方、中指か薬指に引っ掛けて、水が入ったバケツをぐるぐる上下に回すと特に何も考えずに適当に回すだけで水はこぼれないはずだ。

これがまさにビリヤードのスイングに起きていた現象で、現在人差し指か小指をトリガーに使っているプレイヤーは余計なテクニックを使ってバランスを整えてからスイングしないと本当のナイススイングはできていないということなのである。上級者やプロプレイヤーも今一度この部分を見直してみられては如何だろうか。

〔トリガーフィンガーを使う〕



人差し指1本だと
安定しない



トリガーフィンガーだと
安定して回せる